

中研院氣學社 2021 年度課程簡介-太極拳 108 式

太極拳 108 式 2020 年 12 月 3 日開課

2020 年 12 月 3 日 ~ 2022 年 01 月 21 日 ；週四、週五；Time:12:15~13:20 **歡迎試聽**

課程內容

太極拳亦稱長拳，長拳者如長江大海滔滔不絕也(拳經)；取意走架連綿不斷，拳勢勁路似滔滔江海不絕。

拳者武術也；近代朝健身表演之途發展，在動作外形去除了跳躍撲殺的招式，但其健身的根本仍在走架的勁路所帶來的張弛、臟腑的按摩以及呼吸的調和訓練。

我們走架的風格是以楊氏老架太極拳 108 式的架構下以多種武術勁路體現，而我們的訓練側重在每一招式的運行中勁路的走向架構；當然包括了動、靜樁功的訓練。我們的訓練，第一要務：運動傷害的避免，其次是功架與勁路的正確；太極長拳的特色是，外走弧線，內走抽絲勁路。

練習太極拳的利益，首在下盤肌力的訓練，上身的鬆沉(上下相隨)，也因此訓練強化了氣血循環；再者，太極拳的訓練可以強化肢體的協調與平衡，猶重要的是，太極拳勁路的運作帶來臟腑的按摩是武術對健身的最重要貢獻。

拳架演示參考：<https://www.youtube.com/watch?v=fT0GQigx2qo>

教學排程	週四	第一節(15 分鐘)	第二節(45 分鐘)	上課地點
		暖身:拉筋(太極導引), 調整氣息(少林羅漢功)	拳架講解與演練	暫定:基因體中心川堂
	週五 (每月第一與 第三週五)	第一節(15 分鐘)		上課地點
		暖身:拉筋(太極導引), 調整氣息(少林羅漢功)		暫定:基因體中心川堂
費用	NT 6,000 元		新班須滿 10 位開課	
教練	牧民老師	武術類國家級教練		

聯絡人

王祥安

sawang@iis.sinica.edu.tw

翁珮鈞

pcweng@gate.sinica.edu.tw